

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)
Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)



Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
Е. А. Минина
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**»
«**Волейбол**»

для основной профессиональной образовательной программы по направлению
09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
направленность (профиль) – Программное обеспечение средств вычислительной техники и
автоматизированных систем
квалификация – бакалавр
форма обучения – очная
год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю
Директор УрТИСИ СибГУТИ
_____ Е.А. Минина
« ____ » _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**
«Волейбол»

для основной профессиональной образовательной программы по направлению
09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
направленность (профиль) – Программное обеспечение средств вычислительной техники и
автоматизированных систем
квалификация – бакалавр
форма обучения – очная
год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Программу составил:

старший инструктор-методист
должность


подпись

/ Ж. В. Мишарина
инициалы, фамилия

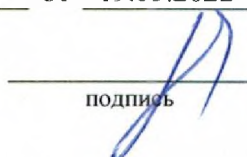
/
должность

/
подпись

/
инициалы, фамилия

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 19.05.2022 протокол № 9

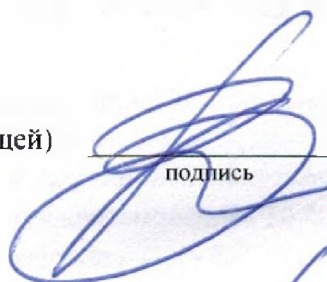
Заведующий кафедрой (разработчик)


подпись

/ Л.Н. Евдакова/
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

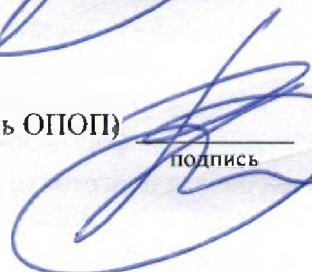
Заведующий кафедрой (выпускающей)


подпись

/ В.А. Зацепин/
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Согласовано
Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)


подпись

/ В.А. Зацепин /
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Зав. библиотекой


подпись

/ С.Г.Торбенко
инициалы, фамилия

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Программу составил:

<u>старший инструктор-методист</u> должность	_____	<u>/ Ж. В. Мишарина</u> инициалы, фамилия
/	_____	/
_____	подпись	_____
_____	_____	инициалы, фамилия

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 19.05.2022 протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)	_____	<u>/ Л.Н. Евдакова/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	_____

Заведующий кафедрой (выпускающей)	_____	<u>/ В.А. Зацепин/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	_____

Согласовано Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)	_____	<u>/ В.А. Зацепин/</u> инициалы, фамилия
<u>19.05.2022</u> г.	подпись	_____

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Зав. библиотекой	_____	<u>/ С.Г.Торбенко</u> инициалы, фамилия
	подпись	_____

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Шифр дисциплины в учебном плане – *Б1.В.09*.

<i>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
Предшествующие дисциплины и практики	Физическая культура и спорт
Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной	Отсутствуют
Последующие дисциплины и практики	Отсутствуют

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать освоение следующих компетенций по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим разделам дисциплины, и применимые в их последующем обучении и профессиональной деятельности:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

Уметь

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1,2,3,4,5,6 семестре, составляет 336 часов, в зачетные единицы не переводиться.

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторная работа (всего)	336	50	50	50	68	50	68
В том числе в интерактивной форме							
Лекции (ЛК)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Практические занятия (ПЗ)	336	50	50	50	68	50	68
Самостоятельная работа студентов (всего)							
Проработка лекций							
Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов							
Подготовка к лабораторным занятиям и оформление отчетов							
Выполнение курсовой работы							
Общая трудоемкость дисциплины, часов	336	50	50	50	68	50	68

Одна зачетная единица (ЗЕ) эквивалентна 36 часам.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

4.1 Содержание лекционных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

4.2 Содержание практических занятий

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ, практических занятий	Объем в часах
1 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.	2
8	1	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	2
9	1	Прием мяча снизу двумя руками	2
10	1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	2
11	1	Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок	2
12	1	Нападающий удар из 4, 2, 3 зон	2
13	1	Блокирование – разбег, прыжок, работа рук	2
14	1	Совершенствование нападающего удара и блокирования	2
15	1	Технико-тактические действия игры в нападении	2
16	1	Технико-тактические действия игры в защите	2
17	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите	2
18	1	Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.	2
19	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками	2
20	1	Освоение различных амплуа игроков.	2
21	1	Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.	2
22	1	Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4	2
23	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
24	1	Учебные и контрольные игры.	2
25	1	Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.	2
2 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития	2

		гибкости.	
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.	2
8	1	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	2
9	1	Прием мяча снизу двумя руками	2
10	1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	2
11	1	Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок	2
12	1	Нападающий удар из 4, 2, 3 зон	2
13	1	Блокирование – разбег, прыжок, работа рук	2
14	1	Совершенствование нападающего удара и блокирования	2
15	1	Технико-тактические действия игры в нападении	2
16	1	Технико-тактические действия игры в защите	2
17	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите	2
18	1	Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.	2
19	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками	2
20	1	Освоение различных амплуа игроков.	2
21	1	Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.	2
22	1	Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4	2
23	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
24	1	Учебные и контрольные игры.	2
25	1	Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.	2
3 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.	2
8	1	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	2
9	1	Прием мяча снизу двумя руками	2
10	1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	2
11	1	Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок	2
12	1	Нападающий удар из 4, 2, 3 зон	2
13	1	Блокирование – разбег, прыжок, работа рук	2
14	1	Совершенствование нападающего удара и блокирования	2
15	1	Технико-тактические действия игры в нападении	2
16	1	Технико-тактические действия игры в защите	2
17	1	Совершенствование технико-тактических действий при	2

		игре в защите	
18	1	Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.	2
19	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками	2
20	1	Освоение различных амплуа игроков.	2
21	1	Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.	2
22	1	Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4	2
23	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
24	1	Учебные и контрольные игры.	2
25	1	Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.	2
4 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.	2
8	1	Совершенствование верхней передачи мяча.	2
9	1	Техника выполнения различных видов подач	2
10	1	Прием мяча снизу двумя руками	2
11	1	Совершенствование нижней передачи мяча.	2
12	1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	2
13	1	Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок	2
14	1	Техника нападающего удара при различной высоте полета мяча.	2
15	1	Нападающий удар из 4, 2 и 3 зон	2
16	1	Нападающий удара из-за трехметровой линии	2
17	1	Совершенствование нападающего удара.	2
18	1	Блокирование – разбег, прыжок, работа рук	2
19	1	Техника блокирования нападающего удара в различных зонах игровой площадки. Техника группового блокирования	2
20	1	Нападающий удар и блокирование нападающего удара.	2
21	1	Совершенствование нападающего удара и блокирования	2
22	1	Технико-тактические действия игры в нападении	2
23	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре в нападении.	2
24	1	Технико-тактические действия игры в защите	2
25	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите	2
26	1	Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.	2
27	1	Совершенствование технико-тактических действий при	2

		игре с двумя связующими игроками	
28	1	Освоение различных амплуа игроков. Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.	2
29	1	Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4	2
30	1	Игровые ситуации, тактические действия.	2
31	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
32	1	Особенности игровой деятельности.	2
33	1	Учебные и контрольные игры.	2
34	1	Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.	2
5 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.	2
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.	2
8	1	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	2
9	1	Прием мяча снизу двумя руками	2
10	1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	2
11	1	Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок	2
12	1	Нападающий удар из 4, 2, 3 зон	2
13	1	Блокирование – разбег, прыжок, работа рук	2
14	1	Совершенствование нападающего удара и блокирования	2
15	1	Технико-тактические действия игры в нападении	2
16	1	Технико-тактические действия игры в защите	2
17	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите	2
18	1	Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.	2
19	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками	2
20	1	Освоение различных амплуа игроков.	2
21	1	Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.	2
22	1	Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4	2
23	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
24	1	Учебные и контрольные игры.	2
25	1	Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.	2
6 семестр			
1	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.	2
2	1	Общие физические упражнения.	2
3	1	Специальные физические упражнения для развития	2

		скоростных способностей.	
4	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.	2
5	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.	2
6	1	Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.	2
7	1	Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.	2
8	1	Совершенствование верхней передачи мяча.	2
9	1	Техника выполнения различных видов подач	2
10	1	Прием мяча снизу двумя рукам	2
11	1	Совершенствование нижней передачи мяча.	2
12	1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча	2
13	1	Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок	2
14	1	Техника нападающего удара при различной высоте полета мяча.	2
15	1	Нападающий удар из 4, 2 и 3 зон	2
16	1	Нападающий удара из-за трехметровой линии	2
17	1	Совершенствование нападающего удара.	2
18	1	Блокирование – разбег, прыжок, работа рук	2
19	1	Техника блокирования нападающего удара в различных зонах игровой площадки. Техника группового блокирования	2
20	1	Нападающий удар и блокирование нападающего удара.	2
21	1	Совершенствование нападающего удара и блокирования	2
22	1	Технико-тактические действия игры в нападении	2
23	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре в нападении.	2
24	1	Технико-тактические действия игры в защите	2
25	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите	2
26	1	Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.	2
27	1	Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками	2
28	1	Освоение различных амплуа игроков. Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.	2
29	1	Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4	2
30	1	Игровые ситуации, тактические действия.	2
31	1	Судейство игры. Жесты, обязанности судей.	2
32	1	Особенности игровой деятельности.	2
33	1	Учебные и контрольные игры.	2
34	1	Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.	2
ВСЕГО			336

4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ¹
Учебным планом не предусмотрено.

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1 Список основной литературы

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 446 с. – 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
5. **Методические указания к выполнению практических работ.**

6.2 Список дополнительной литературы

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 456 с. – 978-5-9906734-7-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
2. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. - Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>
3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. - Электрон. текстовые данные.- 2014. – 136 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>
4. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 272 с. — 978-5-7996-1164-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68297.html>
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Филина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>
6. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. - Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

¹ Ученье развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей).

6.3 Информационное обеспечение (в т.ч. интернет-ресурсы).

1. Официальный сайт uisi.ru
2. Единая научно-образовательная электронная среда (Е-НОЭС) УрТИСИ
<http://aur.uisi.ru/>
3. Электронная библиотечная система «IPRbooks»
4. Электронный каталог АБК ASBOOK
5. Электронная библиотечная система «Ibooks»

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал №100 УК 1	Практические занятия	- щиты баскетбольные - мячи баскетбольные Molten - мячи баскетбольные Спалдинг - сетка волейбольная - мячи волейбольные Mikasa
Спортивный зал №102 УК 1 №113 УК1	Практические занятия	- столы для настольного тенниса - сетки настольного тенниса - ракетки настольного тенниса - мячи настольного тенниса Neotec Training
Спортивный зал №105А УК 1	Практические занятия	- тренажер силовой Аэророкер - дорожка беговая магнитная - скамейка спортивная - грифы прямые - диск разновесы - скамья гимнастическая
Спортивный зал №110 УК 1	Практические занятия	- шахматы
Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Практические занятия	-мини-футбольное поле - ворота для мини-футбола - двухъярусные трибуны - беговые дорожки-30 метров - лабиринт - забор с наклонной доской - разрушенная лестница - стенка, ров шириной 2 метра - участок для бега - мячи для футбола - мини-футбола

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ²

8.1 Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

² Целью методических указаний является обеспечение обучающимся оптимальной организации процесса изучения дисциплины.

8.2 Рекомендации по работе с литературой

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

8.3 Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (1 семестр);
- зачет (2 семестр);
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации используются оценочные средства, описание которых расположено в Приложении 1 и на сайте (<http://www.aup.uisi.ru>).